



一般財団法人筑波健仁会
筑波学園病院 病院長
原田 繁先生

いつまでも自分の足で歩き続けるために ～ロコモ予防で健康寿命を延ばそう～

年齢を重ねるにつれて足腰が衰え、移動や歩くことがおっくうになってくるシニア世代。寝たきりを防ぎ、日常生活において必要な運動機能を維持するための予防や対策など、県内に15人しかいない「ロコモティブアドバイザー」の原田繁医師(筑波学園病院長)に話を伺った。

健康 なるほど! 知っ得 医療ナビ

骨や筋肉の衰えが 要因に

日本は長寿社会です。いくら平均寿命が延びても、健康寿命(日常生活を送れる自立した期間)が短ければ寝たきりになってしまいます。生活の質は低下し、介護や支援が必要となるので、本人だけでなく家族にとっても問題になります。健康寿命を延ばしていくためには、運動機能を維持することが必要なのです。

加齢や老化によって骨や関節、筋肉などが衰え、歩行や日常生活に必要な運動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)」といいます。病名ではなく状態像です。身体を支える骨、筋肉、関節、動かす命令をする神経などの運動器は、それぞれが連携して働いているため、どれか一つが悪くなると体はうまく動きません。複数の運動器が同時に障害を受けることもあり、この運動器を全体として捉える、それが「ロコモ」の考え方です。

気付きは 予防の第一歩

自分の移動能力について7割以上の人は「自分は大丈夫」という評価をしますが、国の統計によると、ロコモ予備軍は総人口の約3分の1といわれています。まずはロコモチェックで調べてみましょう(図1)。一つでも該当したらロコモの可能性がります。7つの項目はすべて日常生活の中で分かることなので、運動機能が低下してきたことに自分で「気付く」ことができます。

ロコモチェックに対し、移動能力がどれほど落ちているかを調べる「ロコモテスト」があります。下肢の筋力を調べる「立ち上がりテスト」は、両腕を胸の前で組んだまま、反動をつけずに片足または両足で決まった高さから立ち上がり、評価します。40〜60代の男女の場合、40cmの台(洋式便座やベンチなど)から片足で立てるかが目安です。70歳以上は両足で10cmです。(※痛みを生じる場合は無理しない)

そのほか、2ステップテスト(歩幅を測り、歩行能力を評価)や、ロコモ25(身体の状態、生活状況の評価)などがあります。年代相応の数値結果に満たない場合は、「将来ロコモになる可能性が高い」と判断できます。

7つのロコモチェック

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたり、すべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家の中のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難である
- ⑤2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまるとロコモのサインかも?

※図1

自分のレベルで ロコモ予防を

ロコモを防ぐために、バランス能力をつける「片足立ち」と、足の筋肉をつける「スクワット」という運動方法があります。片足立ちには、両目を開けたまま片足で立つ「もう片方の

ロコモ「開眼片足立ち」

- 両目を開ける
- バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい
- 転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるもののある場所で行う
- 前方に5cmほど上げる
- 1分間



足を前方に5cmほど上げる△姿勢を整え1分間保つ△左右それぞれ、1日3回実施します。バランスが悪い場合は軽く手をついてください。左右1分ずつ行うと、足の骨には約53分間歩いたのと同じくらいの負荷がかかるといわれています。

スクワットは、肩幅より広めに足を広げ、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。深呼吸しながら5〜6回、1日3回の実施です。支えが必要な人は椅子に腰をかけ、机に手をつけて立ったり、座ったりの動作をしましょう。すでに足腰や関節などに痛みを抱える人は、医師の指導が必要です。膝に負担がかからないように、それぞれの能力に合わせて行ってください。

食事の面では、骨を作るカルシウムや良質なたんぱく質を取り、バランスの良い生活を心がけましょう。高齢の方には食べやすい工夫も大事です。

疾病や寝たきりになる前の段階である「気付き」が必要です。そして、自分の健康は自分で守る意識を持つことです。メタボの次はロコモという言葉を覚えて、いつまでも自分の足で歩き続けるためにロコモを予防しましょう。

私たちは皆様の健康をサポートいたします

「あゆら式通電促進運動療法」とは 脳卒中後遺症による運動機能障害や 促進運動に役立つ電気療法リハビリです



疼痛をできる限り緩和し、状態の悪化および二次的な障害を予防することが目的です。**症状緩和や筋力低下の防止、関節可動域の維持・拡大、神経麻痺の改善**など日常生活の自立に向けて、技術提供を行っております。**ほとんど無痛**なので是非一度、麻痺後遺症のリハビリとして体験してみてください。

無料体験実施中! お気軽にお問い合わせください

機能訓練 & 疼痛緩和 & リラクゼーションサービス
からだはうす あゆら
つくば市上ノ室255-1 介護保険適用
☎029-893-3155

二次救急指定病院
一般財団法人筑波健仁会
筑波学園病院
完全予約制 / 予約センター
029-836-6688
予約受付時間
平日9:00~16:00 土曜9:00~12:00
当日診療希望の場合
平日8:00~15:00 土曜8:00~11:00
茨城県つくば市上ノ室2573-1
TEL: 029-836-1365(代)
http://www.gakuen-hospital.or.jp/

真心に医療と福祉に貢献します

【診療科目】腎臓内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・内科(総合診療科)・リウマチ科・ペインクリニック内科・代謝内科・神経内科・心療内科・血液内科・小児科・整形外科・外科・消化器外科・泌尿外科・乳腺内分科・形成外科・心臓血管外科・脳神経外科・歯科口腔外科・皮膚科・泌尿器科・産科・婦人科(不妊治療)・眼科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科

新年特別セール 健康管理用品から介護用品まで
安心価格でご提供

申込開始 2月末まで

持ち運びにも便利! CLブラウン
軽くてコンパクトなシルバーカー
サニーウォーカーAW-Ⅲ
カラー:チェックNB 高さ:45cm
T9,900円 (株)島製作所

88-94cm (3段階/4cmピッチ)
54cm 42cm

活動量計
カロリズム
E2シリーズ
モカ/ラズベリー/アプリコット
3,440円 (株)タニタ

→ **13,860円** 送料
→ **2,752円** 送料

シニアふるさと通信カタログ販売
お申し込み
お問い合わせ ☎ **029(886)9790**

その他、車いす、介護シューズなど多数商品取り扱い